



Beschreibung

Entspannungsübungen helfen nachweislich das allgemeine Erregungsniveau zu senken, um uns so wieder eine bessere Konzentrationsfähigkeit und Energie zu verleihen. Sie können damit einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Befindens leisten.

Dieses Semester kannst Du zwei verschiedene Entspannungsmethoden kennenlernen und herausfinden, welche die geeignete Methode für Dich ist. Beide Methoden sind leicht erlernbar und nach ein wenig Übung ist man auch selbst in der Lage diese eigenständig durchzuführen.

Bei der *Progressiven Muskelentspannung* wird durch bewusstes An- und Entspannen von Muskelgruppen ein Entspannungszustand herbeigeführt. Das *Autogene Training* arbeitet mehr mit der Vorstellungskraft und innerlich gesprochenen Formeln, welche gewünschte körperliche Empfindungen, die mit Entspannung einhergehen, beschreiben (z.B. Wärme oder Schwere).

Komm zu einem oder mehreren Terminen und gönn Dir einen Moment der Entschleunigung!

Wann

Jeden Donnerstag um 16:15 Uhr-17:15 Uhr

Termine

Progressive Muskelentspannung: 06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 03.11.2016

Autogenes Training: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12.2016

Ort

Ruheraum (im Hauptgebäude, 01-UI51)

Bekleidung

Alltagskleidung, da alle Bewegungen frei von Anstrengung sind.

Anmeldung

Schreibe pro Termin eine Email an beratung@unisg.ch (bis 12:00 Uhr des jeweiligen Tages)

Auch spontan Entschlossene sind willkommen, falls es noch freie Plätze gibt und man pünktlich ist.

Kontakt

Katharina Molterer, beratung@unisg.ch, Tel. +41 (0)71 224 26 39